

## MARTES 26

Se trata de un Taller Terapéutico, especialmente diseñado para descubrir el valor intrínseco de la felicidad y de “ser feliz”, como soportes fundamentales de la salud, del bienestar y de la longevidad. El proyecto European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMED, 2014), ha determinado que el 13 % de los europeos desarrollará una depresión mayor en algún momento de su vida. El documento elaborado por la Oficina Regional Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS), recoge las principales metas y acciones que se han fijado para fortalecer la salud física y mental, así como el bienestar psicológico de los ciudadanos. Y es que las carencias en la atención y prevención de la salud, siguen siendo preocupantes. Para conocer la magnitud real del problema, el Consorcio Europeo EURODEP llevó a cabo un estudio multicéntrico a nivel europeo sobre la prevalencia del trastorno depresivo en mayores. Un 12 % de esta población fue diagnosticada de trastorno depresivo, cifra que en España fue del 10,7 %. El gran problema es que frecuentemente hay una asociación entre depresión y aumento de comorbilidad médica y, por supuesto, un incremento del consumo de recursos sanitarios y disminución de calidad de vida de estos enfermos y de su entorno. La depresión, es una enfermedad incapacitante que se asocia a una gran comorbilidad; constituye también el principal factor de riesgo para el suicidio. Frente a esta patología que aumenta sin cesar y frente a otras muchas enfermedades, los “fármacos de la felicidad”, se revelan muy eficaces potenciando la salud y la longevidad. De ahí el interés y la actualidad de nuestro Taller Terapéutico Integral “ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS PARA SER FELIZ”. En fin, con este Taller Terapéutico Integral, podemos interferir en el “modus vivendi” de las personas participantes, haciendo de la prevención uno de los ejes esenciales de la medicina antienvejecimiento. Además, este Programa, trata de identificar los factores de riesgo, proteger la salud mental, mejorar las estrategias de prevención y de intervención temprana, aumentar la concienciación social e implementar la FELICIDAD, basándonos en la información clínica, terapéutica y científica.

### 09'30 h.: Inauguración del Taller.

Mercedes Villaverde Álvarez  
*Secretaria del Taller*  
José Antonio Flórez Lozano  
*Director del Taller*  
Domingo Bello Janeiro  
*Director de la UIMP de Galicia*

### 10'00 h.: Comienza a vivir feliz: encuentro con el bienestar y la felicidad.

### 11'00 h.: Medicamentos psicológicos de la felicidad: descúbrelos y disfrútalos.

### 12'30 h.: Conciencia de los valores y la felicidad: la familia origen y escuela de la felicidad.

### 17'00 h.: Ejercicios prácticos (I): descubre la isla de la felicidad, vivencias y experiencias.

## MIÉRCOLES 27

### 10'00 h.: Indicadores terapéuticos de felicidad. La satisfacción vital.

### 11'00 h.: Satisfacción vital y longevidad: ¿cómo vivir más y mejor?

### 12'30 h.: El triángulo terapéutico de la felicidad.

### 17'00 h.: Ejercicios prácticos (II): controla los tóxicos y ladrones de la felicidad.

## JUEVES 28

### 10'00 h.: El encuentro con la felicidad: terapia integral para el bienestar y la salud integral.

### 11'00 h.: Puesta en práctica de estrategias sobre felicidad.

*Ensayos personales y grupales.*

*Detección de errores e identificación de indicadores de felicidad.*

*Modificación de hábitos personales y control de inteligencia emocional.*

*Rueda final de conclusiones.*

### 14'00 h.: Clausura.

Mercedes Villaverde Álvarez  
*Secretaria del Taller*  
José Antonio Flórez Lozano  
*Director del Taller*  
Domingo Bello Janeiro  
*Director de la UIMP de Galicia*

Identificar los factores de riesgo, proteger la salud mental, mejorar las estrategias de prevención y de intervención temprana, aumentar la concienciación social e implementar la FELICIDAD, basándonos en la información clínica, terapéutica y científica. Adentrarse en el camino de la felicidad, descubriendo las reservas cognitivas y emocionales que existen en cada uno de nosotros, poniéndolas en práctica, comprobando los efectos salutógenos, derivados de este enfoque de la búsqueda de la felicidad. Reforzar el concepto de “autoestima” y neutralizar emociones negativas y sentimientos tóxicos destructores de la felicidad y de la longevidad.

Código 637H

**INFORMACIÓN Y MATRÍCULAS:**  
Secretaría de Alumnos de la UIMP  
Teléfono 981 140 790  
Correo electrónico: [galicias@uimp.es](mailto:galicias@uimp.es)  
[www.uimp.es](http://www.uimp.es)

Importe matrícula: **80 €** (60 € de tasas académicas + 20 € de tasas de secretaría)  
Valor académico: 20 horas  
Reconocimientos de los cursos en Créditos de Libre Elección

**PLAZAS LIMITADAS**

**La Diputación Provincial de A Coruña concede becas**  
para la asistencia a los cursos que organiza la UIMP en la provincia de A Coruña.  
<http://www.dicoruna.es/cultura/bolsas/cursos-veran-da-uimp>

**Nota:**

Por motivos ajenos a la UIMP este programa puede sufrir alguna variación.

Pueden consultar las actualizaciones en nuestra página web.

La UIMP se reserva el derecho a cancelar el curso si no se alcanzase un número mínimo de alumnos

TALLER TERAPÉUTICO:

# ENCUENTRA TU FELICIDAD: EL CAMINO HACIA UNA SALUD INTEGRAL

A Coruña, del 26 al 28 de julio de 2016

(Local por determinar)

Director:

**José Antonio Flórez Lozano**

*Catedrático de Ciencias de la Conducta  
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud  
Universidad de Oviedo*

Secretaria:

**Mercedes Villaverde Álvarez**

*Voluntaria en animación y apoyo sociocultural*

